

Körperschulung und Bewegung

Besonders körperliche Probleme lassen sich oft auf eine Umwelt zurückführen, in der es zu wenig Bewegungsanreize gibt. Mit unseren Fitnesskursen ist ein Einstieg und eine Vertiefung in gesundheitsorientierte Bewegung zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens möglich. Gezielte Muskel-, Dehn- und Entspannungsübungen helfen bei Aufbau und Entlastung des Halteapparates, erhalten so die körperliche Leistungsfähigkeit und lösen Spannungsschmerzen. Gehen Sie einen aktiven Weg mit der Volkshochschule: Erleben Sie Gesundheit, Freude und Wohlbefinden durch gezielte Bewegung und Entspannung.

1000 F

Fit und Fun

– für Frauen –

Spaß und gute Laune stehen im Vordergrund, wenn es darum geht, gelenkschonend und rückengerecht Muskulatur aufzubauen und die Haltung zu verbessern – kurz und gut, ein neues Wohlbefinden aufzubauen. Bitte bringen Sie eine Matte mit!

Leitung: Ingeborg Wittwer

Termine: ab Mi, 11.9.2019, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Ratsgymnasium, Mittelstr. 50

Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.

Entgelt: 62,40 €

1001 F

Fit für junggebliebene 50er

– für Frauen –

Der Kurs bietet ein umfassendes Gymnastik- und Ausdauerprogramm, abgestimmt auf die Leistungsfähigkeit von Frauen ab 50 Jahren. Mit peppiger Musik soll der Spaß an der Bewegung erlebt werden. Bitte bringen Sie eine Matte mit!

Leitung: Susanne Sinke

Termine: ab Do, 12.9.2019, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule, Weusterweg 3

Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.

Entgelt: 62,40 €

1002 F

Fitnessgymnastik für mehr Energie

Durch einen Mix aus funktioneller Gymnastik, Entspannungs- und Koordinationsübungen lernen Sie, von Beruf und Alltag abzuschalten. Gezielte Übungen für den gesamten Körper verbessern Ihre körperliche Fitness und Beweglichkeit. Abwechslungsreiche Spiele runden das Programm ab. Sportliche Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Leitung: Irene Braun

Termine: ab Do, 12.9.2019,
20.15 - 21.15 Uhr

Ort: Ratsgymnasium, Mittelstr. 50

Dauer: 12 Termine, 12 Z.Std.

Entgelt: 41,60 €

1003 F

Starker Rücken

Für eine gute beschwerdefreie Haltung benötigen wir optimal lange Sehnen und Bänder, sowie eine gut aufgebaute stützende Muskulatur. Gezielte Muskel-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen – auch aus dem Pilates – helfen Ihnen bei Aufbau und Entlastung des Halteapparates. Mit Spaß und guter Laune, sowie mit abwechslungsreichen Übungen finden Sie zu neuem Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, rutschfeste Socken, evtl. dünnes Kissen für den Kopf

Leitung: Melanie Heine

Termine: ab Do, 12.9.2019,
16.45 - 18.00 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 10 Termine, 16,67 U.Std.

Entgelt: 50,00 € (keine Ermäßigung)

1006 F

Kraftquelle Beckenboden

– Beckenbodentraining –

Im kräftigen Beckenboden liegt die Basis für weibliche Kraft, für Selbstsicherheit und Zufriedenheit. Neben einer Einführung in Aufbau und Funktion der Beckenbodenmuskulatur wird eine Kräftigung durch gezielte Übungen erreicht. Außerdem werden alltagstaugliche Verhaltensmuster geübt.

Ganzkörperliches Muskeltraining, Körperwahrnehmung und Entspannung runden das Programm ab, sorgen für eine Steigerung der Leistungsfähigkeit des Beckenbodens und der gesamten Rumpfmuskulatur.

Leitung: Ursula Zahn

Termine: ab Do, 12.9.2019,
10.15 - 11.45 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.

Entgelt: 62,40 €

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

1007 F

Faszientraining

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die den ganzen Körper wie ein Netz durchziehen. Verkleben die Faszien, z. B. durch nicht ausreichendes Dehnen, Stöße oder Verletzungen, kann es zu Beschwerden wie Nackenverspannungen oder Rückenschmerzen kommen.

In diesem Kurs lernen Sie Methoden kennen, die Verklebungen der Faszien zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern. Elastische Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gut trainierten Körper.

Leitung: Heike Robinson

Termine: ab Mi, 11.9.2019,
10.10 - 11.40 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 11 Termine, 22 U.Std.

Entgelt: 57,20 €

Sachkosten: 5,00 € für Materialnutzung

1008 F

Muskelaufbautraining im Krafraum

– für Frauen –

Anhand von gezielten und individuellen, der körperlichen Leistungsfähigkeit angepassten Trainingsplänen wird ein komplexes Muskelaufbau- und Problemzonentraining für Frauen im Krafraum durchgeführt.

Es können auch individuelle Übungen zur Vorbeugung und Reduzierung von Schäden des Haltungs- und Bewegungsapparates angeboten werden.

Leitung: Susanne Sinke
Termine: ab Di, 10.9.2019,
 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Artur-Schirrmacher-Sporthalle,
 Konrad-Adenauer-Allee 1
Dauer: 13 Termine, 26 U.Std.
Entgelt: 67,60 €

Interessierte können auch nach dem 1. Termin in den Kurs einsteigen.



© Klett

1010 F – 1015 F

Pilates

Pilates ist ein effektives, sanftes Ganzkörpertraining. Spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen stärken das Körperzentrum (Rücken, Bauch, Becken), mobilisieren die

Wirbelsäule und Gelenke und verbessern damit die Körperhaltung, die Koordination, die Bewegungsqualität und somit das Wohlbefinden.

1010 F

Pilates 50+

In diesem Kurs richtet sich die Trainingsmethode an die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe 50+.

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mo, 9.9.2019,
 8.30 - 10.00 Uhr
Ort: Musikschule, Bernskamp 1
Dauer: 11 Termine, 22 U.Std.
Entgelt: 57,20 €

Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und ein Kissen mit!



1013 F

Pilates

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 5.9.2019,
 20.00 - 21.15 Uhr
Ort: Bildungshaus Albert-Schweitzer,
 Weusterweg 3
Dauer: 12 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und ein Kissen mit!

1015 F

Pilates

am Vormittag

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 11.9.2019,
 8.30 - 10.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 11 Termine, 22 U.Std.
Entgelt: 57,20 €

1009 F

Präventives Kraft- und Ausdauertraining

– für Frauen und Männer ab 18 Jahren –

Das Fitnessprogramm sieht eine kombinierte Trainingsform im Krafraum und im Wald vor. Sowohl Ausdauer und Beweglichkeit als auch Kraft und Gewandtheit werden verbessert.

Als Ausgleich zu Beruf und Alltag werden durch funktionelle Bewegungsübungen eine Kräftigung des Muskelapparates, Förderung der Beweglichkeit, Stabilisation der Wirbelsäule sowie ein Abbau von Verspannungen und Stress erzielt.

Der abschließende Waldlauf (in Leistungsgruppen) steigert Ausdauer und körperliche Leistungsfähigkeit und schützt den Bewegungsapparat vor frühzeitigen Verschleißerscheinungen.

Leitung: Werner Hein
Termine: ab Mi, 11.9.2019,
 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: VfL-Treff, Schützenstr. 120
Dauer: 13 Termine, 26 U.Std.
Entgelt: 67,60 €
Sachkosten: 16,25 € für Raummiete und
 Gerätenutzung

1016 F

Bodyworkout

– für Frauen –

Bodyworkout ist ein intensives Ganzkörpertraining. Nach einer 30-40 minütigen Cardioeinheit, aus leicht erlernbaren Schrittkombinationen, wird ein funktionelles Training durchgeführt. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt und gestärkt. Muskulatur, die zur Verkürzungen neigt, wird gedehnt.

Die Kraftausdauer, die Koordination und die Körperbalance werden geschult. Latexbänder, Bälle und kleine Hanteln kommen ebenfalls zum Einsatz.

Bitte eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und ausreichend zu Trinken mitbringen.

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes

Termine: ab Mo, 9.9.2019,
18.15 - 19.45 Uhr

Ort: Pestalozzischule, Brahmstr. 22

Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.

Entgelt: 62,40 €

1017 F

Body-Fit

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörperprogramm bei flotter Musik zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Das Fitnessprogramm beginnt mit Aerobiceinheiten in Form von leichten Schrittfolgekombinationen. Das anschließende Workout beinhaltet Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und bringt „Problemzonen“ wie Bauch, Beine, Po in Form.

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

Leitung: Angela Jamin

Termine: ab Mo, 2.9.2019,
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Mosaikschule, Zum Stadtwald 3 b

Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.

Entgelt: 62,40 €



1019 F

Strong by Zumba® – Ganzkörperworkout

in Kooperation mit dem TSC Gladbeck e. V.

Für alle, die mehr als Tanzen wollen, kommt die Steigerung: STRONG by Zumba®! Dieses Workout für den ganzen Körper kombiniert intensives Intervall- und Krafttraining zu extra dafür komponierter Musik im coolen Hip-Hop- und R&B-Style.

STRONG by Zumba® wurde zur Fettverbrennung, zum Muskelaufbau und zur Straffung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln entwickelt. Die Bewegungsabläufe kommen überwiegend aus dem Kampf- und Kraftsport sowie der Bodyweight-Fitness. Es eignet sich für Mann und Frau, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Das Training startet mit einem Warm-up, gefolgt von intensiven Powerintervallen mit anschließenden Bodenübungen für die Körpermitte und einem Cool-down. So hat man in einer Stunde sämtliche Muskeln des Körpers trainiert, die Fettverbrennung angeheizt und locker bis zu 450 Kalorien verbrannt.

Bitte eine Matte, Sportschuhe, Handtuch und ausreichend zu trinken mitbringen.



Angela Müller
© Uwe Metz

Leitung: Angela Müller

Termine: ab So, 15.9.2019,
11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 10 Termine, 10 Z.Std.

Entgelt: 50,00 € (keine Ermäßigung)

1022

Aqua-Zumba®

– in Kooperation mit dem SV 13 –

Das als „Zumba® Poolparty“ bekannte Aqua Zumba verleiht einem kräftigenden Workout eine völlig neue Bedeutung. Aqua Zumba kombiniert südamerikanische Tanzelemente mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und bietet so ein sicheres, herausforderndes Wasserworkout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht.

Leitung: Karin Däsler

Termine: ab Di, 6.8.2019,
9.15 - 10.00 Uhr

Treffpunkt: Kasse des Freibades um 9.00 Uhr

Dauer: 4 Termine, 4 U.Std.

Entgelt: 18,00 €

Sachkosten: 18,00 € (Eintritt in das Bad)



© Klett

1020 F – 1021 F

Zumba®

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness-Workout, der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeistern- des und effektives Fitness-System!

In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition sowie Konditionsverbesserung zu erreichen.

Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können einem Zumba®-Workout sofort und einfach folgen. Zumba kreiert eine Partyatmosphäre, die Nichttänzer, Anfänger und Schüchterne animiert an einem Gruppen-Workout teilzunehmen.

Alle Teilnehmenden fühlen sich wohl, weil sie einfach mitmachen und die Party genießen können. Die leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik sprechen für sich selbst und motivieren die Teilnehmenden während des Workouts – man will immer wiederkommen.



1020 F

Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Termine: ab Mo, 2.9.2019,
 20.00 - 21.00 Uhr
Ort: Ratsgymnasium, Mittelstr. 50
Dauer: 13 Termine, 13 Z. Std.
Entgelt: 45,50 €

1021 F

Zumba®

Leitung: Maria Budde
Termine: ab Mi, 11.9.2019,
 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule,
 Pädagogisches Zentrum,
 Kortenkamp 11, Gladbeck
Dauer: 12 Termine, 12 Z. Std.
Entgelt: 42,00 €

1025

Afro-Kubanischer Tanzworkshop

Auf der Grundlage von Bewegungsabläufen ritueller, afrikanischer Tänze der Yoruba, der Völker Nigerias und des Kongos sowie anderer kultureller Einflüsse, haben die kubanischen Brüder Luis, Alfredo, Jesus und Ricardo Abreu im Jahre 1957 den zeitgenössischen afrokubanischen Tanz-Stil „Afro Rumba“ entwickelt, in dem diese traditionellen Bewegungsmuster zu harmonischen Choreographien zusammengefügt werden.

Der Tanz wurde, besonders durch die professionellen Tänzer „La Mora“ Perez, Sergio Larrinaga und Juan Carlos Blanco einem breiteren internationalen Publikum bekannt. Dabei bewegt sich jeder Teil des Körpers losgelöst vom anderen. Jede Tanzbewegung ahmt ein Element aus der Natur oder aus den Verrichtungen des Alltags nach. Es ist wichtig, die Bedeutung der Bewegung zu kennen, welche die verschiedenen Körperteile im Rhythmus der Trommeln oder der Musik vollziehen. Die Liebe zur Natur und zum Menschen soll dabei zum Ausdruck kommen.

Leitung: Mike Nabiga
Termin: Sa, 16.11.2019,
 11.00 - 14.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Entgelt: 12,00 € (keine Ermäßigung)

1024

Von der Karibik in die Welt des Salsa und Merengue

Salsa und Merengue sind Ausdruck von Spaß, Lust und Lebensfreude. Erleben Sie die heißen Rhythmen der Karibik, schulen Sie Ihr Gefühl für einen gezielten Hüfteinsatz und erlernen die Technik des Führens und Folgens. Sie üben verschiedene Schrittvariationen und Drehungen, bis hin zu Figuren, die dann im Paartanz kombiniert werden. Dieser Workshop ist sowohl für Anfänger/Innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Halbschuhe oder bequeme Schuhe und reichlich!!! Getränke mit.

Leitung: Mike Nabiga
Termin: Sa, 16.11.2019,
 15.00 - 17.15 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Entgelt: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Geschenkgutschein

VHS-Geschenkgutscheine
 Das kommunale
 Weiterbildungszentrum

Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag ... und noch kein Geschenk? - Da haben wir vielleicht etwas für Sie! Sie können die ansprechend gestalteten Gutscheinkarten der VHS erwerben und verschenken. Wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.



1026 F

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkraismethode – benannt nach dem Physiker Moshé Feldenkrais – arbeitet nach dem Prinzip „Bewusstheit durch Bewegung“. Mit einfachen, aber genauen Bewegungsübungen lernen Sie, Bewegungsmuster Ihres Körpers wahrzunehmen und zu verändern. Die Feldenkraismethode stellt gewohnte Bewegungsmuster in Frage und fordert dazu heraus neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. So ändern Sie Schritt für Schritt die Haltung und lernen sich leichter zu bewegen. Die Methode ist für jedes Alter geeignet.

Bitte eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung: Marianne Becker
Termine: ab Mi, 11.9.2019,
16.30 - 17.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 16,67 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1030 – 1038

Yoga

Die ruhigen Haltungen des Hatha-Yoga und die friedvolle geistige Sammlung in den meditativen Übungen führen den Geist in die unbelastete Wahrnehmung des Augenblicks.

Mit entspannenden und vitalisierenden Yoga-Techniken wird geistige Ruhe und innere Stärke aufgebaut, der Stoffwechsellhaushalt und das Immunsystem unterstützt, die Konzentrationsfähigkeit erhöht und die Elastizität gefördert. Sie entspannen Körper und Geist und kommen somit von außen nach innen, vom Lärm zur Ruhe und können das Unwesentliche vom Wesentlichen besser unterscheiden.

Bitte bringen Sie zu allen Yogakursen eine Übungsmatte, eine Decke, Wollsocken und bequeme Kleidung mit!



1030

Yoga für Einsteiger/innen

In diesem Kurs lernen Yogaanfänger/innen einfache Grundhaltungen und Bewegungen zur Dehnung, Stärkung und besseren Wahrnehmung des Körpers kennen. Zudem sind Meditationen mittels Atmung und Klang Inhalt des Kurses. Ziel ist es, den Geist zu beruhigen, zu fokussieren, das Bewusstsein zu lenken, den Körper als ein großartiges Werkzeug zu erfahren und die eigene Wahrnehmung zu erweitern.

Leitung: Young-Soon Moon
Termine: ab Mo, 9.9.2019,
20.15 - 21.45 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 11 Termine, 22 U.Std.
Entgelt: 57,20 €

1031 F

Yoga-Grundkurs

Leitung: Annette Böing
Termine: ab Mo, 9.9.2019,
17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 62,40 €

1032 F

– Grundkurs –

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Mo, 9.9.2019,
17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 62,40 €

1033 F

Yoga Grundkurs

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 11.9.2019,
18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 62,40 €

1034 – 1035

Yoga für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Diese Yogakurse sind sowohl für Einsteiger/-innen als auch für Fortgeschrittene geeignet, da die Übungen an das Leistungs-niveau der Teilnehmenden angepasst werden.

1034

Yoga für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Di, 10.9.2019,
18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Bildungshaus Albert-Schweitzer,
Weusterweg 3
Dauer: 12 Termine , 24 U.Std.
Entgelt: 62,40 €



Annette Böing

1035

Yoga für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Di, 10.9.2019,
 19.35 - 21.05 Uhr
Ort: Bildungshaus Albert-Schweitzer,
 Weusterweg 3
Dauer: 12 Termine , 24 U.Std.
Entgelt: 62,40 €



Sabine Ehmanns-Kramp

1036 F

Yoga – Mittelstufe

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Mo, 9.9.2019,
 18.35 - 20.05 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 62,40 €

1037 F

Yoga – Mittelstufe

Leitung: Annette Böing
Termine: ab Di, 10.9.2019,
 16.45 - 18.15 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 62,40 €

1039 F

Yoga – Aufbaukurs

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 11.9.2019,
 19.45 - 21.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 62,40 €

1040 F – 1041 F

Yoga gegen Rückenschmerzen

Hauptursache für Rückenschmerzen sind funktionelle Fehlhaltungen der Wirbelsäule, die zu einer Muskeldysbalance führen: Der überbeanspruchte Teil der Muskulatur verspannt und verkürzt sich, während die zu wenig beanspruchten Muskeln schlaff und schwach werden. Es kommt dadurch zu einer Störung des natürlichen, harmonischen Muskelgleichgewichtes sowie zu mehr oder weniger starken Schmerzen.

Durch gezielte Yogaübungen können Muskeldysbalancen verhindert und ein kräftiges Muskelkorsett im Bereich der Wirbelsäule gebildet werden, um Rückenschmerzen und Spätfolgen (Bandscheibenschäden) vorzubeugen.

Beide Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.



Katharina Gaßmann

1040 F

Gruppe 1

Leitung: Katharina Gaßmann
Termine: ab Di, 24.9.2019,
 10.45 - 12.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 9 Termine, 18 U.Std.
Entgelt: 46,80 €

1041 F

Gruppe 2

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Mo, 9.9.2019,
 20.15 - 21.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 62,40 €

Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:

WWW.VHSGLADBECK.DE

Spezielle Yogakurse

1042 F

Yoga nach A. G. Mohan

In diesem speziellen Yogakurs erlernen Sie Asanas-Praxis und Pranayama.

Asanas – die 3. Stufe des Raja Yoga – sind meist statisch ausgeführte Übungen, bei denen das richtige Atmen, bewusstes Halten und Auflösen wichtig ist. Bei Pranayama – der 4. Stufe des Raja Yoga – werden unbewusste Atemmuster durch bewusst angewandte Atemtechniken ersetzt. Meditation mit indischen Texten und Musik komplettieren den Kurs. So erhalten Sie eine Anleitung zum Gebrauch von Yoga, um gesund und fit zu bleiben.

Yoga kann unabhängig von Alter und Kondition erlernt werden und ist somit für alle Interessierten geeignet.

Leitung: Katharina Gaßmann

Termine: ab Mi, 25.9.2019,
10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 9 Termine, 18 U.Std.

Entgelt: 46,80 €



Mhanjeet K. Matthey

1043 – 1044 F

Kundalini Yoga

1043

Kundalini Yoga für Einsteiger/innen

In diesem Kurs lernen Yogaanfänger/innen in der Tradition des Kundalini Yoga einfache Grundhaltungen und Bewegungen zur Dehnung, Stärkung und besseren Wahrnehmung des Körpers kennen. Zudem sind Meditationen mittels Atmung und Klang Inhalt des Kurses. Ziel ist es, den Geist zu beruhigen, zu fokussieren, das Bewusstsein zu lenken, den Körper als ein großartiges Werkzeug zu erfahren und die eigene Wahrnehmung zu erweitern.

Leitung: Mahanjeet K. Matthey

Termine: ab Mi, 11.9.2019,
17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.

Entgelt: 62,40 €

1044 F

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

Kundalini Yoga trainiert Körper und Geist, verbessert die Atemkraft und Atemtechnik, stärkt alle Körpersysteme, Nerven sowie das Immunsystem und kann somit Beschwerden lindern. Es regt Chakren an und harmonisiert diese. Durch die Techniken des Kundalini Yoga stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Ausstrahlung, werden gelassener und ruhen in sich. Sie fühlen sich lebendig, wach und kraftvoll. So können Sie entspannt und gestärkt dem Alltag begegnen.

Leitung: Mahanjeet K. Matthey

Termine: ab Mo, 9.9.2019,
18.45 - 20.15 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.

Entgelt: 62,40 €

Bitte bringen Sie eine Übungsmatte, ein festes Kissen und bequeme Kleidung mit!



Sigrid Kemmer-Heimes

1048

Vinjasana-FlowYoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer und sportlicher Yogastil. Durch die Verbindung von Atem und Bewegung entsteht ein harmonischer Bewegungsfluss. Im Fokus stehen dabei die Yoga-Übungen selbst, die Asanas, die kreativ in den Bewegungsablauf eingebettet werden.

Regelmäßiges Üben verbessert die Muskelkraft, schult das Gleichgewicht und erhöht die Flexibilität. Weitere positive Einflüsse sind der Abbau von Stress, die Förderung der Achtsamkeit und der Aufbau neuer Energie. Vinyasa Yoga ist Meditation in Bewegung.

Bitte bringen Sie leichte, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, Decke, Kissen und ein normales Handtuch mit.

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes

Termine: ab Mi, 11.9.2019,
19.15 - 20.45 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.

Entgelt: 62,40 €



1049 – 1054

Spezielle Yoga-Workshops

1049

Mehr Zufriedenheit und Gelassenheit durch Meditation!

– Workshop –

Was gibt es Schöneres, als an einem Samstagnachmittag den Blick nach innen zu richten und zur Ruhe zu kommen? Viele Studien belegen die positive Wirkung der Meditation, z.B. bei Bluthochdruck, Migräne oder Schlafstörungen.

In diesem Seminar werden verschiedene Wirkungsweisen und Formen der Meditation vorgestellt, lockere Yogaübungen ausgeführt und Tipps für das Üben zu Hause vermittelt. Dieses Seminar ist für Einsteiger und Meditationserfahrene geeignet.

Bitte bringen Sie leichte, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, Decke, Kissen und ein normales Handtuch mit.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Sabine Schüren

Termin: Sa, 12.10.2019,
15.00 - 18.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)



Sabine Schüren

1050

Entspannungsyoga

– Workshop –

Ruhe und Entspannung gehören genauso wie Aktivität und Anspannung zu unserem Leben. Da in unserem Alltag oft die Spannungsseite überbetont ist, tragen in diesem Workshop achtsame Bewegungsabläufe zu einer Beruhigung von Körper und Nervensystem bei. Kräftigende und fließende Yogaübungen bewirken, dass die Muskulatur den Wechsel von An- und Entspannung erlebt.

Regenerierende Atemübungen, die gut in den Alltag zu integrieren sind, beruhigen den Geist. Zum Abschluss können Sie in einer ausgiebigen Endentspannung mit Yoga Nidra zur Ruhe kommen. Keine Yogaerfahrungen notwendig.

Bitte bringen Sie leichte, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, Decke, Kissen und ein normales Handtuch mit.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Sabine Schüren

Termin: Fr, 15.11.2019,
18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Besuchen Sie die VHS auf Facebook!

Die Fangemeinde wächst: Seit 2011 ist die VHS Gladbeck mit einer eigenen Seite auf Facebook vertreten und informiert regelmäßig über Neuigkeiten und Angebote. Werden auch Sie ein „Fan“ von uns und tauschen Sie sich mit uns aus.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter www.facebook.com/vhsgladbeck!

1051

Echte Kerle machen Yoga

Yoga für Männer – Power, Ruhe, Beweglichkeit

Und warum ein spezielles Yoga-Angebot für Männer?

Männer im Yoga raum sind immer noch in der Minderheit, aber: Immer mehr Männer lassen sich auf Yoga ein und erleben, wie wohltuend und heilsam Yoga wirkt. Mit diesem Einsteiger-Workshop senken wir die Hemmschwelle zur Teilnahme am Yoga noch etwas weiter ab. Hier bleiben Männer unter sich und lernen die Grundlagen des Yoga kennen.

Wir praktizieren Positionen, die Kraft und Durchhaltevermögen erfordern (eine männliche Stärke), stellen uns aber auch Halbtungen, die die Flexibilität fördern (eine männliche Herausforderung). Dazu üben wir Atem- und Entspannungstechniken, die Körper und Geist zur Ruhe bringen.

Bitte bringen Sie eine Gymnastik- oder Isomatte, eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken mit! Yogabänken sind vorhanden.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Nicole Twiehaus

Termin: Fr, 27.9.2019,
19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 20,00 € (keine Ermäßigung)



Nicole Twiehaus



1052

Yin Yoga

Yin Yoga ist die entspannteste Art Yoga zu betreiben. Dabei werden die Positionen für einen längeren Zeitraum (3 – 6 Minuten) mit möglichst wenig Muskelanspannung, also sehr passiv, gehalten.

Ziel ist es, nicht nur die Muskeln intensiv zu dehnen, sondern auf sanfte Weise auch die tieferen Körperschichten (Binde- und Faszienewebe) zu erreichen. Dadurch, dass diese Regionen ganz gezielt und kontrolliert einem Dehnungsreiz ausgesetzt werden, kann das Gewebe sich erneuern und ein Energieaustausch stattfinden. So bleibt der Körper flexibel. Nach einer intensiven Yin-Yoga-Praxis stellt sich ein Gefühl der absoluten Entspannung und tiefen Zufriedenheit ein.

Dieser Workshop eignet sich sowohl für Anfänger, als auch für Schüler/-innen, die schon länger Yoga praktizieren. Alltägliche Verspannungen in Körper und Geist lösen sich auf und eine tiefe Geborgenheit und Ruhe stellt sich ein.

Bitte bringen Sie eine Gymnastik- oder Isomatte, eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Nicole Twiehaus

Termin: Sa, 9.11.2019,
15.00 - 18.00 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

1053

Faszienyoga

– Workshop –

In diesem Workshop entdecken Sie das wichtigste Sinnesorgan für Körperhaltung und Bewegung: die Faszien. Der theoretische Teil befasst sich mit den Grundlagen der Faszienforschung. Im praktischen Teil werden die Aspekte des Faszientrainings in eine dynamische und schwingvolle Yoga-Praxis integriert.

Bitte bringen Sie leichte, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, Decke, Kissen und ein normales Handtuch mit.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes

Termin: Sa, 30.11.2019,
10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 20,00 € (keine Ermäßigung)



1054

Yoga gegen Rückschmerzen

– Workshop –

Dieser Workshop befasst sich mit dem Thema „Gesunder Rücken“. Sie lernen wie funktionelle Rückenübungen in die Yoga-Praxis integriert werden können. Im theoretischen Teil erhalten Sie Informationen zum Aufbau der Wirbelsäule und zur Anatomie der Rumpfmuskulatur.

Im Praxisteil werden stabilisierende und entlastende Übungen in eine dynamisch fließende Yogastunde integriert. Unter fachkundiger Anleitung erspüren Sie die Wirkung unterschiedlicher Übungen auf den Körper. Abschließend werden kurze Übungseinheiten für den Alltag vorgestellt.

Bitte bringen Sie leichte, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, Decke, Kissen und ein normales Handtuch mit.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes

Termin: Sa, 28.9.2019,
10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 20,00 € (keine Ermäßigung)



1062

Qi Gong

Workshop

Dieser Workshop ist für alle gedacht, die Qi Gong einmal ausprobieren möchten.

Folgende Themen sind vorgesehen:

- Was ist Qi Gong?
- Übungen zur Qi Gong Atemmeditation
- Übungen zur Qi Gong Entspannungsmeditation
- Das Yin und Yang-Gesetz

- Alltagstaugliche Übungen zur Vorbeugung von Krankheiten
- Chinesische Diät

Am Ende des Workshops können sich Teilnehmende mit gesundheitlichen Beschwerden beraten lassen, welche Qi Gong-Übungen für sie geeignet sind.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Young-Soon Moon

Termin: Sa, 16.11.2019,
10.00 - 12.15 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

1063 F

T'ai Chi Chuan

– für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse –

Tai Chi Chuan ist eine alte asiatische Bewegungskunst mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund. Es wurde ursprünglich als Kampfkunst entwickelt und ist heute vor allem wegen seiner wohltuenden Wirkung auf die Gesundheit bekannt. Langsame, weiche, fließende Bewegungen in Achtsamkeit ausgeführt verbessern Ausdauer, Konzentration und bringen innere Ausgeglichenheit. Der Körper wird in der Bewegung soweit entspannt, dass die Muskeln mit der geringsten möglichen Grundspannung arbeiten können. Durch eine bewusste, tiefere Atmung wird der Körper optimal mit Sauerstoff versorgt. So kann die Lebensenergie frei fließen, ohne dass sie verschwendet oder blockiert wird.

Tai Chi Chuan ist geeignet sowohl für junge wie für ältere Menschen, für Frau und für Mann, für Schwache und für Starke. Durch regelmäßige Übung gelangt der Mensch zu Entspannung ohne Erschlaffung, zur Stärke ohne Verhärtung.

Bitte lockere Kleidung und dünnsohlige Schuhe oder warme Socken mitbringen.

Leitung: Edith De Vries

Termine: ab Do, 12.9.2019,
20.20 - 21.20 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 12 Termine, 16 U.Std.

Entgelt: 45,00 €

1064 F – 1065 F

Qigong und Akupressur

Die einfach zu erlernenden, sanft ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen des Qigong sind aktiver Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie machen den Körper geschmeidig, vertiefen den Atem und schulen die Vorstellungskraft. Zusammen mit Selbstmassage und Akupressur – regelmäßig ausgeführt – lassen sie die Gedanken zur Ruhe kommen, beugen Krankheiten vor und führen zu mehr innerer Gelassenheit.

In diesem Kurs lernen Sie Bewegungen aus dem Wirbelsäulen Qigong, Duft Qigong, Huichun Gong aus den acht-Brokatentönen und dem stillen Qigong nach Meister hi Zhi-Chang kennen. Qigong kann von jedem – ob jung oder alt, gesund oder krank – ausgeübt werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe, eine Decke und etwas zu trinken mit!

1064 F

Gruppe 1

Leitung: Edith De Vries

Termine: ab Do, 12.9.2019,
18.10 - 19.10 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 12 Termine, 16 U.Std.

Entgelt: 45,00 €

Edith De Vries



1065 F

Gruppe 2

Leitung: Edith De Vries

Termine: ab Do, 12.9.2019,
19.15 - 20.15 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 12 Termine, 16 U.Std.

Entgelt: 45,00 €

1066 F – 1067 F

Medizinisches Qi Gong

Professor Zang Guangde hat in den 70er Jahren an der Sporthochschule Beijing die Qi-Gong-Methode „Daoyin Yangcheng Gong“ entwickelt. Diese beruht auf der einfachen wie genialen Idee, dass es, wenn es für jede Erkrankung eine Medizin gibt, dann doch auch für jede Erkrankung ein spezielles Qi-Gong geben kann.

Damit hat man in der Therapie und Rehabilitation Qi-Gong-Methoden zur Verfügung, die den Heilungsprozess fördern und stützen sollen. Auch in der Prävention kann so häufig auftretenden Erkrankungen angemessen begegnet werden.

So gibt es z. B. spezielle Qi-Gong-Methoden zur Beruhigung des Herzens und Regulierung des Kreislaufs, zur Verbesserung des Immunsystems oder zur Stärkung des Qi (der Lebensenergie).

1066 F

Gruppe 1

Leitung: Young-Soon Moon
Termine: ab Mi, 11.9.2019, 19.00 - 19.45 Uhr
Ort: Bildungs- und Begegnungszentrum Brauck, Roßheidestr. 40
Dauer: 11 Termine, 11 U.Std.
Entgelt: 33,00 €

1067 F

Gruppe 2

Leitung: Young-Soon Moon
Termine: ab Do, 12.9.2019, 9.15 - 10.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 11 Termine, 11 U.Std.
Entgelt: 45,00 €



Qi Gong zum Kennenlernen

mit Young-Soon Moon

So, 4.8.2019, 15.00 - 16.00 Uhr
 Treffpunkt:
 Wittringer Wald, Spielwiese
 gegenüber vom Tennisclub
 – entgeltfrei –

1056

Nacken-Schulter-Kiefer ... loslassen und entspannen

Workshop

Der Nacken ist leistungsfähig, hoch spezialisiert und stör anfällig. Als Schlüsselverbindung zwischen Kopf und Körper unterstützt er die Aufrichtung aus der Tiefe. Die Halswirbelsäule ist geschaffen zum Drehen und Wenden in alle Richtungen. Das Gewusst-wie ist entscheidend, um Nackenproblemen effektiv vorzubeugen.

Unser Kiefer, ein sensibler Schwerarbeiter, hat neben Sprechen und Kauen auch Stress zu bewältigen. Umso größere Bedeutung kommt dem wohldosierten Krafteinsatz und der gezielten Entspannung zu.

Neben Einblicken in die Anatomie sind Wahrnehmung, Loslassen, Lockern und Mobilisierung Themen des Seminars. Abgerundet wird das Ganze durch nützliche Tipps und Tricks für Ihren Alltag. Bitte bringen sie leichte, bequeme Kleidung, eine Matte und ein normales Handtuch mit.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Heike Marzinek
Termin: So, 10.11.2019, 10.00 - 16.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Entgelt: 32,00 € (keine Ermäßigung)



Nicole von Rüden

1068

Autogenes Training

Entspannung lernen, locker bleiben

Das Autogene Training „AT“ ist ein Entspannungsverfahren, das in unserem Kulturraum zu den bekanntesten zählt. Erreicht werden können eine Entlastung vom Alltagsstress, eine bewusstere Lebensweise durch erhöhte Körper- und Selbstwahrnehmung und unterstützende Hilfe bei körperlichen und seelischen Erkrankungen (z. B. Schlafstörungen, nervösen Herz-, Magen-, Darmbeschwerden, Angst etc.). Der Kurs vermittelt die Techniken der Grundstufe des Autogenen Trainings.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kurs.

Leitung: Nicole von Rüden
Termine: ab Di, 24.9.2019, 19.45 - 20.45 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 5 Termine, 5 Z.Std.
Entgelt: 25,00 €

Bitte bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und bequeme Kleidung mit!



1069

Progressive Muskelentspannung

Anspannung, Hektik, Stress gehören zu den Begleiterscheinungen unseres Alltags. Die progressive Muskelrelaxation, kurz PMR, ermöglicht Ihnen Spannungszustände deutlicher wahrzunehmen und eine Entspannung bewusst herbeizuführen. Die Methode ist leicht zu erlernen und in vielfältigen Situationen anwendbar.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kurs.

Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen!

Leitung: Nicole von Rüden
Termine: ab Di, 12.11.2019, 19.45 - 20.45 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 5 Termine, 5 Z.Std.
Entgelt: 25,00 €

1070

Entspannungstechniken

In diesem Kurs lernen Sie achtsame Bewegungen, Atemtechniken, Stabilisierungs- und Dehnübungen sowie die Klopftechnik kennen. Kleine Meditationen, Körper- und Traumreisen und andere Entspannungstechniken runden diesen Kurs ab.

Mit viel Freude und im Einklang mit Körper, Geist und Seele führen diese Übungen und Techniken zu einer tiefen Entspannung und mehr Beweglichkeit. Das wiederum stärkt das Wohlbefinden.

Bitte bringen Sie eine Matte, ein Kissen, dicke Socken und etwas zu trinken mit.

Leitung: Melanie Hein
Termine: ab Do, 12.9.2019, 15.30 - 16.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 10 Z.Std.
Entgelt: 40,00 €



1071

Intuitives Bogenschießen

Diese zu 95 % praxisorientierte Unterweisung führt Sie schrittweise in die faszinierende Welt des „intuitiven“ Bogenschießens ein.

Intuitives Bogenschießen nach dem DO KAN YO – Konzept – ohne Wettbewerb, ohne Erfolgsdruck. Hier wird die Verbindung von körperlich-motorischen mit geistig-seelischen Aspekten angestrebt, um die „Persönliche Meisterschaft“ zu erreichen. Mit kontrollierter Tiefenatmung und Selbstdisziplin bringt man den Körper vom Scheitel bis zur Sohle unter Kontrolle. Hier sind u. a. Yoga-, Pilates-, Tai Chi- und Qi Gong-Praktizierende angesprochen.

Die Teilnehmer/-innen lernen nebenher „vereinstauglich“ zu schießen. Diese ästhetische und interessante Sportart ist auch für Jugendliche geeignet.

Schwerpunktmäßige Inhalte des Kurses:

- Sicherheitskunde
- Materialkunde
- Methodisch und didaktischer Aufbau bei der Vermittlung
- Aufbau und Festigung der Körperspannung
- Koppelung von Atmung und Bewegungsausführung
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit

Letzter Rücktrittstermin: 5 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Volkhart Kuhn
Termin: Sa, 14.9.2019, 10.00 - 16.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 27,00 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 18,00 € einschließlich Leihbogen und Verbrauchsmaterial



Volkhart Kuhn

1074

Badminton

Einführung für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden grundlegende Schlagtechniken, Spielregeln und Taktiken des Badmintonspiels vermittelt. In Spiel- und Übungsformen werden Schlägerhaltung, unterschiedliche Schlagauführungen, Lauftechnik und taktisches Verhalten im Einzel- und Doppelspiel erlernt.

Auf dem Programm stehen der „kurze“ und der „lange“ Aufschlag, Clear, Drop und Smash mit unterschiedlichen Lauftechniken. Schläger, Netze und Bälle werden gestellt. Mitzubringen sind Schuhe mit nicht färbenden Sohlen sowie Sportzeug.



Leitung: Christian Burmester
Termine: ab Mo, 9.9.2019, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule, Sporthalle, Kortenkamp 11 (Eingang durch die 3. Kabine)
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 62,40 €
Sachkosten: 2,50 € für Bälle

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Gladbecker Federball Club 69/82 e.V. statt.



Gesucht und nicht gefunden?

Bitte sagen Sie uns Ihre Programmwünsche.



1075 – 1076

Selbstverteidigung

In diesen Kursen lernen Sie, sich mit einfachen und wirksamen Selbstverteidigungstechniken besser zu behaupten, körperliche Präsenz zu zeigen und größere Sicherheit im Auftreten zu erlangen. Durch die Kombination von Übungen aus asiatischen Kampfkünsten und mentalem Training sind Sie so auf bedrohliche Alltagssituationen besser vorbereitet.

1075

Selbstverteidigung für 6 – 12 jährige Kinder

Kooperation mit dem TSC Gladbeck e. V.

Leitung: Hacik Bozukyan**Termine:** ab Mo, 9.9.2019,
17.30 - 18.30 Uhr**Ort:** Rentforter Str. 54, 45964 Gladbeck**Dauer:** 10 Termine, 10 Z.Std.**Entgelt:** 35,00 € (keine Ermäßigung)

1076

Selbstverteidigung für Erwachsene

Kooperation mit dem TSC Gladbeck e. V.

Leitung: Hacik Bozukyan**Termine:** ab Fr, 13.9.2019,
19.00 - 20.30 Uhr**Ort:** Rentforter Str. 54, 45964 Gladbeck**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.**Entgelt:** 55,00 € (keine Ermäßigung)

1079

Stand up Paddling

Möchten Sie sich mal so richtig auspowern? Oder doch lieber entspannt die Natur genießen? Dann ist Stand up Paddling (SUP) genau das Richtige für Sie! SUP vereint ein ganzheitliches Fitness-Workout mit einer schonenden Stärkung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Auch die Balance wird trainiert.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung beginnt die Tour. Sie werden von einem erfahrenen Guide begleitet. Die Ausrüstung wird gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! SUP ist sehr leicht zu erlernen. Anfänger stehen schon nach ca. 10 Minuten auf dem Board. Bitte Sportbekleidung (Lauf- oder Funktionskleidung) und Schuhe, die nass werden dürfen, mitbringen. Bei kühleren Temperaturen kann Neoprenkleidung gegen einen Aufpreis in Höhe von 5,00 € gemietet werden.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter: 14 Jahre
- nur Schwimmer
(mindestens 15 Minuten schwimmen im offenen Gewässer)
- Maximalgewicht: 130 kg

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Termin.

Leitung: Thomas Libor**Termin:** Fr, 27.9.2019,
17.30 - 19.30 Uhr**Ort:** Kurt-Schumacher-Str. 28,
Dorsten (Parkplatz gegenüber Sporthalle)**Sachkosten:** 30,00 €

1084 F – 1085 F

Rückenschule für städtische Mitarbeiter/-innen



Langes Sitzen am Schreibtisch führt häufig zu Rückenproblemen. In unserer Rückenschule während der Mittagspause lernen Sie unter fachkundiger Anleitung aktiv dagegen vorzubeugen. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen!

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit!

1084 F

Gruppe 1

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 11.9.2019, 12.10 - 12.40 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 11 Termine, 7,33 U.Std.
Entgelt: 20,00 €

1085 F

Gruppe 2

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 11.9.2019, 12.50 - 13.20 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 11 Termine, 7,33 U.Std.
Entgelt: 20,00 €



1090

Alexander Widjaja: „Plötzlicher Herztod – wie kann man sich davor schützen?“

Vortrag im Rahmen der Herzwochen 2019 der Deutschen Herzstiftung



Alexander Widjaja

Einen plötzlichen Herztod erleiden in Deutschland jährlich ca. 65.000 Menschen. Der plötzliche Herztod ist jedoch selten ein schicksalhaftes Ereignis und der in den Medien Aufmerksamkeit erregende junge Leistungssportler, der plötzlich umfällt und verstirbt, die Ausnahme.

Überwiegend sind Menschen im mittleren und höheren Alter vom plötzlichen Herztod betroffen. Als gefährdet gelten Personen mit einer bereits vorliegenden strukturellen Herzerkrankung, wie der koronaren Herzkrankheit.

Zu den Maßnahmen, um einen plötzlichen Herztod zu verhindern, gehören daher die Identifizierung der Risikopatienten sowie die Vermeidung und Behandlung der Ursachen, die für den plötzlichen Herztod in Betracht kommen.

In seinem Vortrag im Rahmen der Herzwochen 2019 informiert Alexander Widjaja – niedergelassener Kardiologe aus Gladbeck – über dieses wichtige Thema.

Termin: Do, 28.11.2019, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgeltfrei – keine Anmeldung erforderlich!

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Kneipp Verein und dem Malteser Hilfsdienst statt.



Malteser
... weil Nähe zählt.

1091

Johannes Stienen:
Allergien – Ursachen und ihre naturheilkundliche Therapie

Allergien gehören zu den Zivilisationskrankheiten, deren Zahl von Jahr zu Jahr zunimmt. Hatten vor 100 Jahren gerade einmal 1% der Bevölkerung eine Allergie, so sind es heute bereits 35% – Tendenz weiter steigend!

In seinem Vortrag zeigt Naturheilpraktiker, Gesundheits- und Ernährungsberater Johannes Stienen mögliche Ursachen auf und stellt die daraus resultierenden naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten vor.

Leitung: Johannes Stienen
Termin: Do, 10.10.2019,
 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Abendkasse: 6,00 €/Vorverkauf 5,00 €/Schüler und Studierende 3,00 €

Im Vorverkauf sind Karten im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS buchbar.



Johannes Stienen

Fortbildung für Kursleitende

Die gemeinsame Fortbildung der Volkshochschulen in der Emscher-Lippe-Region für Kursleitende im Bereich „Gesundheitsbildung“ findet regelmäßig an wechselnden Orten statt und dient dem praktischen und kollegialen Erfahrungsaustausch.

Sie erhalten neue Impulse und lernen die ein oder andere bisher noch nicht bekannte Bewegungs- oder Übungsform kennen. Lassen Sie sich einfach inspirieren.

Termin: Sa, 7.9.2019,
 10.00 – 15.00 Uhr
Ort: Kreishaus Recklinghausen
Anmeldung: Einladungen gehen unseren Kursleiterinnen und Kursleitern rechtzeitig zu. Danach können Sie sich direkt bei der VHS Gelsenkirchen anmelden.



Kursleitende in Aktion auf der Fortbildung in Datteln